

# 入睡困难、晨起昏沉、工作走神…… 警惕这些亚健康信号！

凌晨1时，大明揉着酸胀的太阳穴，盯着电脑屏幕上未完成的方案，哈欠不断。近一个月来，疲惫感如影随形：闹钟响三遍才勉强起床，白天全靠咖啡提神，上班注意力不集中，等等。

“可能是加班太累了，休息几天就好。”大明自我安慰道。直到上周，在忙碌到深夜后睡意全无，他来到医院。医生在详细询问症状后，严肃地对他说：“这是典型的亚健康状态，若不及时干预，很可能发展为慢性病。”

## 什么是亚健康

医生的话让大明心头一沉，他才意识到近期的不适远非“累过头”那么简单。“什么是亚健康？”他追问医生。

医生解释道：“亚健康是健康与疾病之间的‘过渡区’，也称‘第三状态’。这类人群的体检指标往往无明显异常，但身体机能已出现功能性减退，并伴随多种不适。”

## 亚健康有哪些表现

大明接着追问医生：“那我觉着累、睡不着，这些都是亚健康的表现吗？”医生回应：“当然是。疲劳、失眠、肥胖都属于这一范畴，其中最常见的就是疲劳、乏力。这种疲劳与正常的劳累不同，睡一觉也无法缓解，通常会伴随晨起昏沉、注意力不集中、记忆力下降等状况。”

医生强调：“年轻人熬夜透支身体，最先出现的就是疲劳信号。如果不及调整，可能会引发免疫力下降。”大明想起半年来天天加班，从下班就疲惫不堪到白天犯困忘事，原来这些都是亚健康的预警信号。

“失眠也是亚健康‘常客’。”医生继续说道，“亚健康人群多存在入睡难、易醒等问题，这与熬夜、睡前刷手机密切相关。”此外，肥胖也很常见。”医生表示，现如今三餐不规律、长期吃外卖、饮食高油高盐、缺乏运动，造成能量过剩。久而久之，这不仅容易发胖，还会增加高血压等疾病的发生风险。大明下意识地低头看了看自己腰上最近长出的赘肉——这半年他确实每天外卖、奶茶不离手，几乎没怎么运动过。

“情绪波动大、肠胃不适、免疫力下降也属于亚健康表现。”医生补充道，“比如莫名焦虑、消化不良、腹胀、易感冒、伤口愈合慢等，这些都是身体发出的健康提醒。”大明越听越觉得贴合自己——近期他压力大，情绪不稳定，还偶尔伴有腹胀。

## 如何远离亚健康

大明急切地问：“那我该怎么远离亚健康？要吃药吗？”医生对他摆摆手：“亚健康不是疾病，无需吃药，应对核心是养成健康的生活方式。”

很多人要么硬扛，要么乱补保健品，反而加重了肝肾负担。你既然及时关注到了身体发出的预警信号，只要调整作息、饮食和运动，身体机能就能慢慢恢复。”

大明听后，决定按照医生的建议进行调整。医生首先建议他养成规律作息的习惯。医生说：“长期熬夜易扰乱内分泌，建议晚上11时前入睡，保证7~8小时睡眠；可以每天早睡20分钟，逐步调整作息。睡前1小时不刷手机，可通过听轻音乐、泡脚等方式助眠。”

医生继续对大明说道：“除了规律作息，健康饮食也不能忽视，你的亚健康与日常饮食密切相关。”医生建议他，三餐定时定量，少吃外卖，少喝奶茶，多吃蔬菜、水果和鸡蛋、牛肉等；遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐清淡少食”的饮食原则，每天饮用1500~2000毫升温水，促进代谢。

医生强调，适度运动也很关键。医生建议大明从散步等低强度运动开始，避免直接进行跑步等高强度运动。医生接着对他说：“等你适应高强度运动以后，可以利用碎片时间锻炼，比如晨起拉伸、午饭后散步、下班后跑步。”大明对医生说，运动这么重要，回家后一定要把运动提上日程。

医生还提醒他稳定情绪的重要性：“长期焦虑会加重亚健康，可通过倾诉、培养爱好、冥想等方式来减轻压力。”

“最后一点就是要重视定期体检。”医生强调，“亚健康早期症状隐蔽，每年一次全面体检能及时发现异常，早调理、早恢复；随着年龄增长，还可适当增加体检项目。”大明点点头，将定期体检列入了健康管理计划。

回家后，大明严格执行医嘱规律作息，坚持1周后，入睡变得容易，晨起不再昏沉，疲劳感也明显减轻。作息的初步改善让大明切实感受到了科学调理的力量。大明慢慢戒掉了奶茶，换成温水、淡茶，自备健康餐食，坚持半个月后，腹胀症状消失，整个人也感觉清爽了许多。坚持运动1个月后，大明体重减轻了，精神状态改善了，工作时注意力也更集中了。与此同时，大明每周还会和朋友聚餐聊天，周末学习书法平复心情，焦虑感明显减轻。

近期，大明到医院复查。医生说他的身体状况明显改善，亚健康症状基本消失。他感慨道：“以前仗着年轻透支身体，直到被亚健康困扰，才懂得健康的可贵。亚健康不可怕，可怕的是忽视身体的警示信号。”

如今，大明已养成健康的生活方式，并决定一直坚持下去。他提醒更多年轻人：别用年轻透支健康，身体出现不适时要及时关注。健康是人生的底气，面对亚健康无需焦虑，坚持科学管理身体、保持健康生活习惯，就能让亚健康远离我们。

# 冬季脑血管“畏寒”，警惕这五个高危时刻，关键时刻能救命

冬天怎么护好我们的“大脑生命线”

## 一、冬季脑血管为何“畏寒”

临床数据显示，每年11月到次年2月，因心脑血管疾病发作就诊的人数会明显升高。研究也发现，气温每降1℃，心脏病发病率就会增加2%。当气温降到12℃以下，更要警惕心脑血管病发作。

事实上，冬季脑血管对寒冷敏感，背后藏着一套较为复杂的生理机制。具体来说，主要有以下原因：

1 血管一遇冷就“收缩”，变窄“易堵”

冬季寒冷刺激会使体表血管弹性降低，外周阻力增加，血压升高，进而导致脑血管压力增大。

2 冬天喝水少，血液变“稠”

夏天天热，咱们动不动就出汗，喝水也勤；可冬天出汗少，很多人就忘了主动喝水。血液里的水分少了，就会变得黏稠，像掺了泥沙的泥浆，流动速度变慢，很容易在血管里形成小血栓，堵在脑血管里就麻烦了。

3 室内外温差大，血压像“过山车”

冬天在暖气房里，温度能到20多摄氏度，可一出门，零下好几摄氏度的冷风直接吹过来。这一热一冷的刺激，血压会瞬间飙升，接着又可能骤降，像坐过山车一样。脑血管本来就脆弱，经不住这么反复“折腾”，很容易出问题。

## 二、这5个高危时刻，请警惕

很多人觉得脑血管疾病是“突然来的”，其实大多藏在日常的小细节里。冬天这5个时刻，尤其要当心，稍不注意就可能“中招”。

1 早上起床“猛坐起”

不少人习惯早上一醒就“噌”地坐起来，穿衣服、下床一气呵成。可你知道吗？早上6点到8点，是人体血压的“高峰期”，比夜里能高20~50mmHg，加上一整晚没喝水，血液本来就稠。这时候突然起身，脑血管会受到“冲击”，很容易头晕、眼前发黑，容易引发脑血管破裂或堵塞。

正确做法：醒来后先别着急动，可以先在床上躺几分钟，活动一下四肢，再缓慢坐起，休息片刻，一步步来，给血管“适应时间”，再下床活动。起床后记得喝一杯温白开水，给血液“稀释一下”。

2 出门不保暖“冻一下”

冬天从温暖的家里出门，要是没戴帽子、没围围巾，冷风直接吹到头上、脖子上，脑血管会像“被冻住的水管”一样，急剧收缩，痉挛风险增加，要是血管里有斑块，可能直接被“挤掉”，引发脑梗或脑出血。

正确做法：外出时一定要做好头部保暖，戴上帽子、围巾等，尽量缩短在寒冷环境中的暴露时间。可以选中午11点到下午2点，气温最高的时候出门，早晚天太冷就别折腾了。如果风特别大，尽量减少外出。

3 饭后“立刻躺”

冬天大家喜欢吃点热乎的、油腻的，比如炖肉、火锅，一不小心就



吃多了。饭后血液会集中到胃肠道，帮着消化食物，大脑的供血就会减少。这时候要是立刻躺下，血液流动更慢，大脑缺血缺氧，很容易头晕、动脉硬化的人还可能引发脑梗。

正确做法：每餐吃到七八分饱就够了，别撑着，少吃太油腻、太咸的菜。饭后别马上躺，也不要立刻剧烈运动，可适当散步，帮助血液循环，等消化得差不多了再休息。

4 生气、激动“情绪炸”

冬天白天短、黑夜长，人容易觉得烦躁、低落，有时候跟家人拌个嘴、看个让人激动的电视节目，情绪一上来，交感神经就会“兴奋”，血压会像“火箭”一样往上窜，脑血管承受不住压力，就可能出问题。

正确做法：遇到事儿别着急上火，跟家人有矛盾多商量，别吵吵。要是觉得情绪不好，就听听舒缓的音乐，或者在屋里慢慢走几圈，也可以跟朋友聊聊天，别把情绪憋在心里。

5 排便“用力屏气”

冬天吃得多、动得少，很多人会有便秘的问题。排便时一使劲，肚子里的压力会升高，血压也会跟着“往上冲”，有时候能比平时高很

稳定，赶紧去医院调药。

3

运动“别剧烈”，温和锻炼更安全

冬天运动别学年轻人“猛跑猛跳”，选温和的运动，比如打太极拳、慢走、室内瑜伽，每周动3~5次，每次30分钟左右就够了，别空腹运动，也别刚吃饱就动，运动时要是觉得头晕、胸闷，马上停下来休息。

4

饮食“清淡为主”，少盐少油少甜

冬天可以吃点热乎的，但别总吃肥肉、油炸食品，多吃新鲜的蔬菜、水果，还有能降血脂的燕麦、木耳。每天吃盐别超过5g（大概一啤酒瓶盖的量），少喝浓茶、咖啡，戒烟限酒，别让血管“被油盐堵住”。

5

睡觉“别熬夜”，让血管“好好休息”

熬夜会让血压升高，免疫力下降，脑血管也得得不到休息。每天尽量10点半前睡觉，保证7~8小时睡眠。睡前别刷手机、看电视，可以用40℃左右的温水泡泡脚，促进血液循环，帮着放松入睡。

6

出现“这些信号”，立刻去医院！

要是突然觉得头晕、头痛得厉害，或者手脚发麻、没力气，说话不清楚，看东西模糊——这些都是脑血管疾病的“预警信号”，别耽误，赶紧拨打120。脑血管疾病的“黄金救治时间”很关键，越早治疗，恢复得越好！

多。对脑血管来说，这就像“突然被按了增压阀”，很容易“撑破”血管，引发脑出血。

正确做法：平时多吃蔬菜、水果和粗粮，每天喝够1500~2000ml水，别等渴了再喝。要是实在拉不出来，千万别屏着气“较劲”。

## 三、冬季护脑秘籍，助你平安过冬

其实护好脑血管不难，不用搞复杂的方法，日常做好这6件小事，就能帮血管“平安过冬”：

1

保暖“重点护头”，别让血管“受凉”

头部血管多，冬天一定要戴帽子，选能护住耳朵的款式；脖子也别露着，围个围巾，避免冷风直接吹。室内温度保持在18~22℃，别太高也别太低，出门进门时慢慢适应温差，别一下子冷热交替。

2

基础病“别停药”，血压血糖要“稳住”

有高血压、糖尿病、高血脂的人，冬天千万别擅自停药！这些病是脑血管的“大敌”，一定要每天监测血压、血糖，按医生的嘱咐吃药，把血压控制在130/80mmHg以下，血糖、血脂也别超标。要是指标不